



DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.



osnovnošolski projekt na ravni slovenskih regij in pokrajin

»Otroci otrokom pripravimo zdrav
tradicionalen obrok!«

v šolskem letu 2019 / 2020

Organizator projekta:

Društvo Vesela kuhinja, Ljubljana

www.kuhnapato.si

Facebook: [Kuhnapato Projekt](https://www.facebook.com/KuhnapatoProjekt)

Tel: 00386 41 307 100

info@kuhnapato.si

Pred nami je 9., pravljica epizoda projekta KuhnaPaTo.

Projekt že devet let nagovarja tematike, ki sodijo med glavne svetovne, tudi politične debate in tendence razvoja v Evropi in svetu. Med te sodijo vsekakor uporaba sezonske hrane iz okolice, tudi avtohtonih sort in divjih rastlin, trajnost, zdravje, krepitev socialnih vezi in samopodobe otrok-razumevanja drugačnosti, zmanjševanja ostankov hrane tudi z uporabo delov, ki so do včeraj predstavljali zavržke, kar je nenazadnje eden glavnih dejavnikov za ustvarjanje boljših podnebnih sprememb, spoznavanje zgodovine kulture in vzrokov prehranjevanja, sledenje svetovnim trendom razvoja kulinarike in še mnogo tega zaradi česar je konec leta 2018 Evropska komisija, DG Sante projekt uvrstila med 10 najboljših praks za zagotavljanje zdravega in trajnostnega načina življenja v Evropi. Med omenjenimi pa je bil naš projekt zraven danske predstavnice edini na področju dela z otroki starosti osnovne šole.

Vsako leto poskrbimo za atraktivnost projekta po smernicah razvoja zahtevnega kulinaričnega področja, da navduši in pritegne glavne akterje – slovenske osnovnošolce, ki vzgajajo vrstnike ter ostalo javnost in jo spodbujajo k uporabi lokalno značilne sezonske hrane in učenju veščin priprave hrane doma po postopkih, ki zagotavljajo dolgoročno zdravje. Naše poslanstvo je v prvi vrsti dvigniti nivo kulture prehranjevanja otrok in posledično vseh nas. Med to štejemo znanje o pridelavi hrane, pravilnem načinu uporabe, sezonskih zakonitostih, vsebnostih – koristnih za telo, vizualnem efektu

končnih izdelkov in zdravem načinu prehranjevanja v celoti. Posledično si prizadevamo spodbuditi mladostnike k povezovanju znanj, krepitvi ročnih spretnosti, vzgoji veselja do dela in sodelovanja, veččinam organizacije, komunikacije in dvigovanja nivoja empatije, nenazadnje kompetenc in kasnejše zaposljivosti. S sodobnostjo, drugačnostjo ali privlačnostjo vsebine si prizadevamo pritegniti medije in ostalo javnost.



Osnove težnje so:

- z medgeneracijsko komunikacijo najti pozabljene jedi in postopke priprave naših prednikov
- se poučiti o njihovem dejanskem izvoru in vzrokih priprave ter jih znati pretvoriti v današnjim potrebam telesa odgovarjajoče
- uporabiti z njimi povezane sezonske lokalno značilne sestavine, tudi divje, nabrane v okolici šole ali vrtov
- pripravljati regijsko značilne kulinarične posebnosti in dogodke v šolskih kuhinjah izkoristiti za motivacijo pri spreminjanju okusa otrok
- spodbuditi načrtovalce šolske prehrane k uporabi raznolikih sort zelenjave in sadja ter priprave očem prijaznih krožnikov
- z uporabo čim več delov sestavin in nekaterih »ostankov«, izogniti se zavržkom hrane
- zmanjšati uporabo prekomernih količin ogljikovih hidratov, še posebej na osnovi pšenice
- zmanjšati uporabo gotovih ali pred pripravljenih izdelkov v šolskih kuhinjah
- krepiti samopodobo, samozavest, posledično uspešnost otrok
- vzgajati vrednote

Prednosti ali vzrok za izvedbo aktivnosti:

- povezovanje znanj: raziskovalna dejavnost, zgodovina, geografija, kultura, zdravje, likovni pouk, kemija, kuharstvo, besedni zaklad – nastopi...
- spodbujanje pozitivne samopodobe, tudi učencev s slabšim učnim uspehom (vključujemo tudi šole s posebnimi potrebami)
- zdrav način življenja naj postane samoumeven in podlaga za gibanje ali športne aktivnosti
- seznanjanje z lokalno značilnimi ali tradicionalnimi jedmi lastne in sosednjih regij ali pokrajin
- ozaveščanje o lokalni pripadnosti jedi ali sestavin – različne potrebe telesa
- ozaveščanje o sezonski dostopnosti sestavin in z njimi povezanih jedi – potrebe telesa
- širitev znanja o raznolikih sortah zelenjave in sadja ter ostalih sestavin; ter z njimi povezanih kombinacij okusov
- krepitev ročnih spretnosti in veščin nastopanja ter premagovanje strahu
- spodbujanje medgeneracijske komunikacije in sodelovanja
- skozi motivacijske postopke zagotavljanje dolgoročnosti pridobljenega znanja
- spodbujanje sodelovanja med otroki: organizacija pri vadbi, v kuhinji, delitev dela v skupini, načrtovanje
- spodbujanje kreativnih idej o modernih postopkih pridelave hrane
- krepljenje spoštovanja do slovenske hrane, ustvarjanje ponosa do lastne prehranske kulture
- spodbujanje širine razmišljanja o bodočih poklicih
- ozaveščanje o vzrokih prehranjevanja v zgodovini, kot logični posledici potrebe telesa in primerjava potreb v današnjem času
- ustvarjanje sodobnosti na trdnih temeljih zgodovine
- s pomočjo med-vrstniškega vpliva spodbuditi zanimanje otrok in sprejemanje zdravih tradicionalnih jedi (obrokov) pripravljenih v šolski kuhinji

Letos se bomo vrnili h koreninam ali začetku projekta:

- **potrudili se bomo pripraviti jedi, ki sovpadajo z ozkim geografskim področjem lokacije šole**
- **ustvariti kulinarčne posebnosti ali značilnosti, ki ne sodijo na vsakodnevni jedilnik**
- **uporabiti lokalno značilne sestavine – posebnosti ali avtohtone sorte sestavin kot dodatek**
- **najti izvor priprave omenjene jedi**
- **postreči jo na očem prijazen način**
- **zgledujemo se lahko po prvih letih delovanja projekta, ko je šlo zgolj za tekmovanja**

IZZIV: gospodarnost v kuhinji ali »reciklaža«. To pomeni, da bomo pripravljali jedi po zgoraj naštetih parametrih tudi po vzorcu: »če nam je včeraj ostalo XX, bomo iz tega danes skuhalo XX (seveda v povezavi z letnim časom, morebitnim običajem, praznikom,... ali pa modernejšo jed na podlagi temeljev tradicije.

Terminski plan in roki:

- **prijave k projektu: 4. oktober 2019**
- uradni pričetek aktivnosti: 15. november 2019, na Dan slovenske hrane (TSZ)
- vsaka enota kasneje izvede aktivnost še vsaj 3x do konca meseca maja ali vsaj do konca šolskega leta
- 1 teden pred vsako aktivnostjo se datum in ura ter navedba jedi s kratkim opisom sporoči organizatorju na info@kuhnapato.si

- dan po aktivnosti se posreduje seminarska naloga s poročilom in foto-materialom (v priponki)

Pravila sodelovanja:

- k sodelovanju so povabljeni vse slovenske osnovne šole, podružnične šole in centri šolskih in občinskih dejavnosti; v nadaljevanju se nam v projektu pridružujejo tudi slovenski vrtci s prilagojenim programom za starostno skupino
- sodelovanje je za vse javne zavode brezplačno
- aktivnost se za vse sodelujoče prične 15.11.2019, na Dan slovenske hrane, ko se izvede prva aktivnost (glede na šolski urnik se le-ta lahko izvede v nekaj dneh pred ali po omenjenem datumu)
- aktivnost se izvaja najmanj 3 x v š.l. do konca meseca aprila 2020
- zeleno starostno obdobje kuharjev: med 4. in 9. razredom; po mnenju mentorjev, pa lahko sodelujejo tudi mlajši (na zahtevo OŠ organizator pošlje program za mlajše otroke)
- število otrok v »kuhinji« se določi na individualni ravni, lahko se mesečno spreminja
- želja je v aktivnost vključiti čim več otrok
- obrok se načrtuje in pripravi v sodelovanju: otrok, načrtovalcev šolske prehrane, kuharjev in mentorja
- obrok se pripravi v kuhinji, jedilnici, ali učilnici gospodinjskega pouka
- otroci – kuharji so oblečeni v uniforme (predpasniki, majice in pokrivala), so zdravi in čisti (naloga mentorja je nadzorovati omenjena dejstva)
- zaželeno je, da se obrok pripravi za čim večje število otrok
- po vsakokratni izvedbi aktivnosti se izpolni kratek vprašalnik, ki je sestavni del seminarske naloge – poročila in se ga skupaj s foto – materialom posreduje na info@kuhnapato.si (predloga v priponki)
- organizator posreduje soglasje za priobčitev javnosti; določene fotografije otrok so nujne za objave in poročila; v primeru prepovedi fotografiranja posameznega otroka, se o tem pravočasno obvesti fotografa in se otroka umakne
- jedi se prilagajajo letnemu času, danostim narave, morebitnim kulturnim dogodkom, so v skladu s tradicijo ter pripravljene v skladu današnjih potreb telesa
- otroci lahko pomagajo pri pripravi pogrinjkov in razdeljevanju hrane

Naloga otrok:

- skupine bodočih kuharjev pripravijo predloge jedi in raziščejo njihovo zgodovinsko ozadje
- z načrtovalci prehrane oblikujejo jedilnik in jedi prilagodijo današnjim potrebam telesa: dodajo raznolike sorte zelenjave in sadja ter odvzamejo pretirane količine maščob in ogljikovih hidratov (predvsem na bazi pšenice)
- dan pred izvedbo ali na dan izvedbe skupina kuharjev predstavi jedilnik celotni ustanovi ali skupini bodočih jedcev in jih povabi na kosilo
- recept, postopek priprave in kratko kulturno - zgodovinsko ozadje jedi zapišejo v seminarsko nalogo
- o receptu poučijo šolsko kuharsko osebje in zasnujejo za oči prijazen krožnik, oblike posameznih jedi in dekoracijo, kar velja tudi za »krožnike«, ki jih ponudijo sošolcem
- pomagajo v kuhinji; pred priprava hrane (lupljenje, rezanje...) se lahko vrši tudi na osnovi celotnih razredov v učilnicah, jedilnicah ali drugih primernih prostorih
- pomagajo pri razdeljevanju kosila

Seminarska naloga in vprašalnik – poročilo:

- sodelujoči prejmejo osnutek seminarske naloge - poročila (naslovnico) z vprašalnikom (se drži naslovnice)
- izpolnijo se vsa in le navedena polja, kratko in jedrnato; recepti se zapišejo razumljivo z vsemi potrebnimi fazami
- fotografije preteklih akcij se ne vstavljajo v seminarsko nalogo ali poročilo; pošljejo se posebej – zaželeno je, da preko we transferja (do 10 fotografij posamezne akcije)

OBROKI SO SESTAVLJENI:

- v skladu s poslanstvom projekta
- upoštevajo smernice zdravega prehranjevanja (sezonske in lokalne zakonitosti ter s tem povezane potrebe telesa)
- na jedilniku so običajno:
 1. **glavna jed**
 2. **poobedek ali predjed (pozdrav)**

Izveček iz smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, (Ministrstvo za zdravje, nov. 2005)

Kosilo v slovenskem kulturnem prostoru predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo sestavljen po zakonitostih energijskih potreb posameznih skupin ljudi, letnega časa in danosti narave. Živila iz skupine (sadje) in zelenjava so obvezni sestavni del kosila. Ker je okusov po navadi toliko, kot je tistih, ki uživajo hrano, se je treba prilagoditi in upoštevati želje različnih skupin jedcev, ob zagotavljanju zadostne energijske vrednosti, hranilnih snovi in dnevnih / sezonskih potreb. Še tako dobro sestavljen jedilnik ne pomeni veliko, če ga otroci ne sprejmejo. »Ni dobrih in slabih jedi, so le dobro in slabo sestavljeni jedilniki«.

Otroci dobro vedo, česa ne marajo, mi se pa moramo zavedati, da so v obdobju oblikovanja svojega okusa, kar lahko z njim atraktivnimi vsebinami in prijemi spreminjamo le korak po korak. Zato bodimo domiselni! In upoštevajmo tudi otroške želje.

Hrana ne zadovoljuje le fizioloških potreb posameznika, temveč vpliva na psihološko stanje ter telesu omogoča primerno športno udejstvovanje. Prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov zdravega razvoja v uspešno osebnost.

Pri uživanju obroka bodimo pozorni, da

- bodo otroci imeli dovolj časa za zaužitje celotnega obroka
- bo le ta v večini ob istem času vsak dan

- da se bodo prehranjevali v zračnem, pospravljenem in za hranjenje urejenem prostoru: primerni čisti pogrinjki, pospravljene, čiste mize, prijazno kuharsko osebje, ki otroke še dodatno motivira
- se obroka ne uživa tik po ali pred športno aktivnostjo
- se obroka ne uživa tik po ali pred stresno šolsko nalogo
- obrok naj bo z veseljem pričakovan in zaužit
- telo naj bo zadovoljeno in ne prenatrpano s hrano
- so vizualno privlačno sestavljeni krožniki
- bodo v obrok vpete tudi jedi, ki jih otroci obožujejo v kombinaciji s takimi, ki naj bi jih zaužili, a so morda manj priljubljene
- se zelenjava ne kuha predolgo časa in s tem izgubi pristen okus in barvo
- so okusi čisti, pristni, domači
- obrok ne sestavlja preveliko število jedi
- so jedi in sestava krožnika očem privlačni
- jih pohvalimo, ko pojedjo tudi tisto, kar še »včeraj« niso marali